



# ACHTSAMKEITSTRAINING

**HERBST 2024**

## ► **Stressbewältigung durch Achtsamkeit** (MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction)

- **MBSR-Info:** Mittwoch, 9.10.24, 19 – 20.30  
Freitag, 11.10.24, 10 – 11.30
- **MBSR-8-Wochen-Kurs:** Mi., 19-21.30, ab 30.10.
- **MBSR-8-Wochen-Kurs:** Fr., 10-12.30, ab 1.11.
- **Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz (WE), 5.-6.10.24**
- **Aus-Zeit, mit Yoga&Meditation, Sa., 14.12., 10-17**
- **Abschied und Neubeginn,**  
Besinnung zum Jahresende (WE), 28.-29.12.

## ► **(Selbst-) Mitgefühlstraining** (MBCL = Mindfulness Based Compassionate Living)

- **MBCL-8-Wochen-Kurs:** Fr., 17-19.30, ab 1.11.

## ►► **Information und Anmeldung**

**Praxis für Gesundheitsbildung**

**Dr. Nikolaus Nagel,** ☎ 0228 / 90 91 900

Friedrich Breuer Str. 35, 53225 Bonn-Beuel

E-Mail: [info@gesundheitsbildung-bonn.de](mailto:info@gesundheitsbildung-bonn.de)

<https://gesundheitsbildung-bonn.de>